Esperantista Vegetarano 2017/2

Esperantista Vegetarano 2017/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Titolpaĝe: Miela armilario (*Armillaria mellea*). **Dorskovrile**: Grandaj lepiotoj (*Macrolepiota procera*). Fotoj de Jozefo Németh..

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2018/1: la 31-a de marto 2018.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Fork,* Slovakio. ISSN 2075-1346

Antaŭparolo

Karaj legantoj,

certe vi rimarkis, ke la nuna numero estas malpli dika ol kutime. Ĝi sveltiĝis, ĉar ankaŭ la „monujo” de TEVA maldikiĝis lastatempe. La pasintaj 1-2 jaroj ne estis sukcesaj por ni rilate al membrovarbado (kaj kotizpagado). Aldone, pro la translokiĝo de FEL kaj pro la malfidindeco de la poŝta servo uzita de FEL, pluraj numeroj alvenis tre malfrue aŭ nur post represo kaj denova sendo. Tial ni decidis, ke la nunan numeron ni presigos en Slovakio kaj dissendos el tie.

Ankaŭ la estrara laboro malfaciliĝis. Nia kara prezidanto demisiis, sed ni ne trovis novan. La estraran laboron malhelpis ankaŭ malsaniĝoj. Ni kunvenis nek fizike, nek virtuale kaj ni ne havis kunsidon en Seulo. TEVA bezonas aldonajn, energioplenajn estraranojn, aktivajn LR-ojn kaj pli grandan membraron, kiu prefere pagu sian kotizon ĝustatempe por eviti tro da kromlaboro de la sekretario-kasisto.

Jozefo NÉMETH (Hungario)
redaktoro, vicprezidanto de TEVA

Semoj, semi, semado…

de Heidi GOES (Belgio)

Estas tute bone koni interesajn plantojn, sed kio okazas se vi ne povas trovi la semojn? En pluraj landoj homoj kiuj havas legomĝardenon foje kunvenas por interŝanĝi semojn, ĉu ene de organizaĵo, ĉu laŭ propra iniciato. Tie vi povas trovi semojn kiuj certe taŭgas pro via regiono. Sed ni povas fari tion ankaŭ dum kunvenoj de esperantistoj. Mi proponas havi ‘semo-interŝanĝadon’ ĉe la tablo de TEVA en la Movada Foiro en Lisbono (dum la UK en 2018): kunportu parton de la semoj kiujn vi kolektis dum la somero (aŭ kolektos dum la sudhemisfera somero) al tiu tablo, kaj reprenu

semojn de aliaj plantoj, kiujn vi ne jam havas. Mi mem kunportos semojn de pluraj plantoj, ekzemple de arbospinaco, kapsiko kaj manĝeblaj floroj. Tiuj kiuj ne kunportas semojn, rajtas tamen preni iom da semoj kontraŭ libervola donaco por TEVA. Estus belege se sama alvoko eliras ankaŭ de organizantoj aŭ partoprenantoj de aliaj kunvenoj aŭ kongresoj.

Fragoj

de Filomena CANZANO (Italio)

(parto I.)[1]

Tiu ĉi frukto havas intensan odoron kaj dolĉan guston, ruĝan koloron kaj pedunklon kun foliobukedeto. Ĝia scienca nomo estas „*Fragraria*” kaj devenas de la latina lingvo „*fragrans”* t.e. „bonodora”. Mi diris „frukto”-n, sed ĝi vere estas frukto nur nutro-vidpunkte, ne botanike: veraj fruktoj estas la akenoj, la malgrandaj flavaj semoj kiuj estas sur la surfaco de la frago. Originanta el Eŭropo kaj Ameriko, la frago apartenas al la familio de la rozacoj. Ĝi entenas multajn specojn; kelkaj el inter ili kreskas sovaĝe, kiel la arbara frageto (*Fragaria vesca*), kiu estas la prapatro de la aliaj.

Kial fragoj fartigas bone?

Krom esti sukaj kaj delicaj, fragoj estas riĉaj je nutraj kaj bonefikaj ecoj; fakte ili havas grandan kontraŭoksidan povon, estas riĉaj je vitamino C kaj je fero, kalcio kaj magnezio; havas laksigajn, diurezigajn kaj purigajn kvalitojn; ili konsistas 90%-e el akvo, tial ili estas malriĉaj je grasoj kaj kalorioj.

Fragoj estas bonaj aliancanoj ankaŭ por beleco, ĉar ili taŭgas por preventi sulkojn: forprenu petiolojn kaj post iometa dispremo uzu ilin kiel kosmetikan maskon. Se vi deziras nutran maskon, aldonu iomete da mielo aŭ kremo, miksu kaj apliku ĝin sur la vizaĝo dum 20

[1] *NdlR: Receptoj kun fragoj venos en la sekva numero de Esp. Veg.*

minutoj. Sed atentu, ĉar tiuj ĉi fruktoj facile velkas, do konservu ilin prefere en fridujo, dum 2-3 tagoj maksimume.

Fragkultivado

Tiu ĉi planto estas facile kultivebla, sed vi havigu al ĝi kelkajn gravajn kondiĉojn: la grundo estu mola, acida kaj miksita kun sablo, almetita al la suno, daŭre sarkita, purigita de herbaĉoj.

Preskaŭ ĉiuj povas ekigi malgrandan hejman kultivadon, ĉar la fragoj bezonas nur etan prizorgadon kaj malgrandan spacon, tamen ili povas produkti multe da fruktoj, plenplenaj de vitaminoj kaj mineraloj.

Kiam planti fragojn? Printempe. Laŭ varioj, post la semado oni povas havi la unuajn fruktojn en la sekva somero. Aliaj varioj, nur post malvarma periodo, en la dua somero, sed la longa atendo valoras, ĉar tiuj fruktoj estas pli bongustaj. Vi povas mem semi, sed pli simple estas aĉeti plantetojn, pli bone se ili venas el biologia agrikulturo. Metu la plantetojn en victruojn je distanco de ĉirkaŭ 20-25 cm, kaj kovru bone per tero, premante por bone kovri la radikojn; akvumu.

Kiel kaj kiam akvumi? Bone estas akvumi regule frumatene, por permesi konstantan elvaporiĝon de la troa akvo kaj bontenadon de la subtavolo je taŭga nivelo de humideco. La akvo estu verŝita sur la bazon de la plantoj kaj ne sur foliojn, nek sur la fruktojn, kiuj, se ili malsekiĝas, iĝas inklinaj al malsanoj kaj putriĝo. Bona solvo estas uzi instalaĵon de gutirigacio.

La plantoj de fragoj produktas fruktojn dum kelkaj sinsekvaj jaroj, fakte ili havas 4 jarojn de vivo-ciklo kaj do oni povas rikolti fruktojn

dum tiuj ĉi jaroj; sed ne forgesu sterki ilin post ilia vintra ripozo. Ili, antaŭ la fino de sia fruktodona ciklo, generas aliajn plantojn, la stolonojn. Fakte, la plej longaj branĉoj kliniĝas ĝistere kaj formas malgrandajn radikojn, kiuj donas vivon al novaj plantoj, kiuj povas esti disigitaj de la patrina planto kaj enterigitaj en alia loko.

Fragoj kultivitaj en vazo

Fragoj havas surfacajn kaj ne multe disvolvatajn radikojn, do ilia kultivado en vazoj estas simpla. Vi povas loki ilin sur terason aŭ balkonon. Uzu terakotvazojn, kiuj permesas oksigenadon de la grundo kaj de la radikoj, kaj kiuj enhavas specifan grundon, miksitan kun sablo, por plibonigi drenadon. Elektu luman lokon sed ne ĉiam sub suno; akvumu ofte kaj sterku je la momento de la florado. La avantaĝo de la vazkultivado estas ke vi povas reloki la ujojn en okazo de troa malvarmo aŭ tro da suno, sed ne lasu ilin interne, ĉar la plantoj mortus.

Fragoj kultivitaj sur balkono aŭ sur teraso

Disŝutu semojn sur la grundo jam sterkita en la antaŭaj monatoj, per matura sterkaĵo aŭ lignocindro aŭ likva sterko ĉefe el kalio kaj fosforo, kaj akvumu ĝin. Kiam aperas la unuaj folietoj, maldensigu la plantojn lasante la plej fortikajn kaj forigante la aliajn, aŭ male eltiru la plej bonajn por enterigi ilin en alian lokon, ventan kaj almetitan al la rekta suno nur dum kelkaj horoj, je taŭga distanco unu de alia. Vintre, ŝirmu la fragojn kontraŭ malvarmo, kovrante ilin per aĵurita plasto, aŭ kovru la grundon ĉirkaŭ la plantoj per sekaj folioj aŭ pajlo.

Fragoj kultivitaj en legomĝardeno

La grundo estu elmetita al la suno, sterkita, akvumita, kiel la fragoj kultivataj sur balkono kaj havigu bonan drenadon por eviti stagnadon de akvo kaj putriĝon

de radikoj. Semu vi mem, aŭ aĉetu la plantetojn aŭtune. Sarku la grundon ĉirkaŭ la fragoj, forigante herbaĉojn kaj iliajn radikojn: la infestantaj plantoj kaptas la samajn nutrajn elementojn de viaj fragoj!

Okaze de noktaj frostoj, protektu iliajn radikojn per pajlo aŭ ŝtofo.

Grimpaj fragoj kultivitaj vertikale

Ili estas belegaj dekoracioj por via balkono. Ili bezonas taŭgan spaliron, reton, rakon aŭ trunkon por subteno. Vi povas planti ilin ankaŭ en alkroĉitaj vazoj por ke ili refalu. Cetere, grundo, akvumado, semado, plantado k.t.p. - ĉio estas samkiel por aliaj varioj.

Malsanoj kaj parazitoj

Ŝimo kaj fungoj aperas kie ĉeestas akva stagnado; se vi rimarkas ĉi tiun, ne akvumu ĝis la grundo komplete sekiĝas. Unu el la plej vastaj malsanoj estas la ojdio, nomata ankaŭ blanka malbono, kiu kovras la fragoplantojn per blanka ŝaŭmo-polvo. La vitŝimo estas unu el la fungoj, ĉiuj forigeblaj per produktoj kun kupra bazo. Ankaŭ helikoj estas malamikoj de fragoj, sed ilin vi povas elimini per naturaj rimedoj, dum kontraŭ afidoj (kiuj nutras sin per limfo de plantoj) vi bezonas taŭgajn insekticidojn aĉeteblajn en vendejo de ĝardenad-artikloj. Ruĝajn makulojn sur folioj kaŭzas la *Sphaerella fragariae*. Vi provu kuraci per kuprosulfato. La *Synchytrium aureum* kaŭzas flav-orkolorajn kreskaĵojn sur la folioj kiujn vi eliminu tuj. Ne estas kuracebla la malsano kaŭzita de *Dematophora necatrix,* kiu damaĝas la radikojn. Estas ankaŭ virusoj kiuj krispigas kaj misformas la foliojn, kaj bedaŭrinde ne estas kontraŭrimedoj.

Varieco

La plej ordinara frago estas ruĝa, kaj multaj varioj estas ruĝaj, kaj la kultivataj kaj la spontanaj kiuj kreskas, malgrandaj sed bongustaj, en subarbejo. Ekzistas multnombraj varioj kulturataj, kaj dum ĉiuj jaroj aldoniĝas novaj. Ĉiu vario havas malsaman maturiĝtempon kaj malsaman grandecon. Kelkaj havas fruktojn dum la tuta jaro kaj aliaj nur unufoje jare. Kutime ili estas hibridaj kaj devenas de la kruciĝo inter la eŭropaj kaj la amerikaj varioj. Se vi deziras aĉeti fragojn, ne rigardu koloron kaj grandecon; foje la tre ruĝaj kaj grandegaj estas sengustaj. La plej disvastiĝintaj varioj de fragoj, inter ĉ. 600, estas:

- *Mara De Bois* kaj *Anabelle*, kies gusto similas al tiu de la arbarfragetoj
- *Belrubi*, kun plilongigita formo
- *Pocahontas*, ronda
- *Gorella*, korformo
- *Carezza*, konikforma, granda
- *Alba*, plilongigita konikforma
- *Roxana*, intense ruĝkolora
- *Arosa*, ronda
- *Darselect*, granda, intense ruĝkolora, dolĉa gusto kaj plaĉa aromo
- *Sabrosa*, naskita en Hispanio per naturaj kruciĝoj, havas intensan guston kaj aromon.
- *Gemma, Maya, Anais, Diamante, Chandler, Pajaro, Tudla, Miranda, Marmolada, Elsanta, Idea, Cesena, Dana, Gea, Honeoye,* kiuj apartenas al du grupoj: 1) ne reflorantaj, kiuj produktas florojn kaj fruktojn unufoje jare, printempe 2) reflorantaj, kiuj produktas florojn kaj fruktojn plurajn fojojn jare, de printempo ĝis aŭtuno.

Sed ekzistas ankaŭ la **blanka** kaj *„Anablanca"* estas unu vario kun dolĉa kaj suka pulpo.

Kaj la **nigra.**

Pri kelkaj nekutimaj legomoj (1)

de Heidi GOES (Belgio)

Kiam homoj demandas min kion planti en legomĝardeno, kaj kiam mi mem serĉas kion planti, mi preferas rekomendi/serĉi plantojn kiuj estas plurjaraj aŭ facile revenas aŭ kiuj facile kreskas aŭ kiuj dum longa parto de la jaro rikolteblas. Indas havi tiajn plantojn, por havi malpli da laboro en la ĝardeno, kaj tamen bonan rikolton. En ĉi tiu rubriko mi konatigos vin kun tiaj legomoj, kun la espero ke tio helpos vin.

Arbospinaco aŭ *Chenopodium giganteum*, el la familio de la amarantacoj, estas unujara herbo kiu povas iĝi facile du metrojn alta se ĝi ne havas aliajn plantojn apude. Ĝi estas tre facile rekonebla pro la fuksin-koloraj folio-pintoj, precipe ĉe la junaj folioj. Dum la tuta varma sezono eblas pluki la foliojn. La malgrandajn vi povas manĝi krudaj en salato, la grandajn necesas kuiri, ekzemple kiel spinacon.

Ĝi produktas multajn semojn, kaj sekvajare vi certe havos plurajn idojn kiuj spontanee kreskas. Por eviti havi tre multajn plantojn, vi povas manĝi kelkajn el ili kiam ili ankoraŭ estas malgrandaj, aŭ transloki ilin, tiel ke ili ĉiuj havas spacon, aŭ pludoni. Tiel mi ricevis miajn unuajn plantojn, kiujn mi ankaŭ mem plue disdonis. Plantu ilin je unumetra distanco. Se la planto havas pli da spaco, ĝi ja kreskos pli granda, sed estas risko ke ĉe ŝtormo ĝi forflugas pro tio ke la radikoj

ne povas teni la grandan planton (kiel okazis kun nia plej granda planto!). Troajn idojn vi ankaŭ povas uzi kiel verdan sterkon.

La planto ne bezonas tre multe, sed tamen iom lozan kaj fekundan grundon kaj nepre sunplenan lokon. Kiam estas tre seka vetero, necesas doni akvon. Sufiĉas 4-5 plantoj por familio. Tenu minimume du plantojn, por havi pli bonajn semojn.

Eblas konservi la foliojn, sed nur dum maksimume 2-3 tagoj, volvitaj en malseka tuko, metita en malvarma loko. Prefere oni pluku ilin ĵus antaŭ ol kuiri ilin.

Temas do pri facile kreskigebla planto, kiu donas ion por manĝi dum pluraj monatoj en la jaro, kaj kiu revenas preskaŭ certe en la formo de idoj. Do indas provi aldoni ĝin al via legomĝardeno, kaj pro la belaj folioj ĝi ankaŭ bele kongruas en florĝardeno.

Similaj legomoj, de la sama familio, estas **bona henriko** (*Chenopodium bonus-henricus*) kaj **ĝardena atriplo** (*Atriplex hortensis*). De ĝardena atriplo ekzistas verda-flava, ruĝa (*vd. dekstre*) kaj verda specioj. La folioj de ambaŭ jam estas manĝataj ekde antaŭ jarmiloj. De bona henriko manĝeblas krom la folioj ankaŭ la flortigoj: ilin oni manĝas kiel asparagojn. Ĝi estas fiksa planto, kaj oni povas havi ĝin 3-4 jarojn en la sama loko. Forigo de la floroj instigas al kresko de pli da folioj. Necesas manĝi tiujn foliojn en la rikolta tago, do prefere havu ĝin en la ĝardeno (aŭ en tiu de donacema najbaro!).

Ĉiao: Eksterordinara greno por la sano (II.)

Nutrosubstancoj de ĉiao-greno

La ĉiao-grajno pli frue estis nutraĵo por bestoj. Nuntempe la ĉiao-greno kiu devenas el kreskaĵo nomata latine *Salvia hispanica*, estas populara kaj sana homa nutraĵo. La grajnojn oni ofte komparas al tiu de lino, kiu havas similajn avantaĝojn. La ĉiao-grenon ni povas manĝi ĉu kompleta, ĉu muelita, kaj ambaŭ formoj estas taŭgaj por konservado.

Esencaj gras-acidoj

D-ro Andrew Weil opinias: la ĉiao-greno estas eminenta fonto de gras-acido omega tri (pli bona ol en lino). En la revuo *Nutrition Research* laŭ artikolo aperinta en 2005, inter la kreskaĵoj la ĉiao-greno enhavas la plej grandan koncentraĵon de la alfa-linolea acido. La esploristoj tiel konkludas, ke por vegetaranoj la ĉiao-greno povos esti alternativo de la fiŝ-baza nutrado. Laŭ la esploristo d-ro Wayne Coates ĉiao certigas la plej ekvilibrigitan proporcion inter omega tri kaj omega ses grasacidoj. Wayne raportas ankaŭ pri tio, ke la nutrado de kokidoj per ĉiao altigas la omega tri gras-acidon en ilia viando kaj en iliaj ovoj. Se oni nutras bovinojn per ĉiao, ilia lakto riĉiĝas per tiu materialo.

Fibroj

La ĉiao-greno estas riĉa fonto de solviĝantaj kaj malsolviĝantaj fibroj. Laŭ Weil, en 25 gramoj da ĉiao-greno estas troveblaj 7 gramoj da fibro. Ĉi tio altigas la valoron de la nutraĵo; per ĝi oni povas eminente sentoksigadi. La ĉiao-greno pliigas la multflankecon de kuirado, ĝi helpas la digeston, ĉar ĝi malrapidigas la aliformiĝon de la sakaridoj kaj karbohidratoj al sukero. D-ro Coates taksas la fibrohavon de ĉiao-greno je ĉ. 30 procentoj.

Antioksidantoj

La ĉiao-greno estas natura fonto de la antioksidantoj, kio estas tre efika en la batalo kontraŭ la liberaj radikaloj.

Mineralaj substancoj
En la ĉiao-greno estas mineralaj substancoj, nome fero, kalcio, kalio, fosforo, zinko, mangano, molibdeno kaj magnezio. Ĝi enhavas ankaŭ vitaminon B_3 kaj vitaminon B_9.

La ĉiao-greno kaj la koro
La ĉiao-grenon oni uzas unuavice por la prevento kaj terapio de la koraj kaj vaskularaj malsanoj. La esencaj gras-acidoj, antioksidantoj, fibroj montriĝas vere multepromesaj en la redukto de la sangopremo, en la malhelpado de la estiĝo de alta kolesterolo-nivelo. Tiel ĉiao estas ĝenerale bonefika al la koro kaj vaskulara sistemo.

Efiko kontraŭ kancero
Laŭ publikigita disertaĵo en 2007, la prostaglandinoj, la leŭkotrienoj kaj esencaj gras-acidoj en la ĉiao-greno kune rezultigas ecojn, kiujn oni povas uzi kontraŭ kancero, precipe se temas pri la histoj de la mamo. La oleo farita el la ĉiao-greno reduktas la pligrandiĝon de tumoro kaj haltigas la plimultiĝon de kanceraj ĉeloj. Sed pliaj esploroj estas bezonataj ankoraŭ por science pruvi, ke ĉi tiu rimedo vere estas efika en la kuracado de kancermalsano.
La ĉiao-grena oleo estas tre riĉa je alfa-linolea acido, kio estas bezonata, se iu suferas pro prostata kancero. Laŭ artikolo en *Journal of Nutrition* aperinta en 2004, per la manĝado de ĉiao-greno oni povas malaltigi la ŝancon de prostata kancero.
La usona *Food and Drug Admistration* ne donas regulojn pri la maksimume manĝebla kvanto de la ĉiao-greno, tial indas konsulti sian kuraciston, antaŭ ol oni komencus manĝi ĝin kiel kompletigon de menuo. Estas grave scii, ke kiel multaj nutraĵoj aŭ materialoj, ankaŭ ĉiao-greno povas havi certajn kromefikojn. La ĉiao-greno en certaj kazoj povas altigi la sangopremon kaj havi efikon al la diabetaj medikamentoj. Se ni prenas tiujn kuracilojn, tiam ni nepre informu nian kuraciston. En Hungario estas proponata kvanto de ĉiao-greno: 15 gramoj tage.

Fonto: http://chia-mag.hu. Esperantigis: Georgo Flender
flender.gyorgy@gmail.com, www.georgo.mlap.hu

Insektoj en paŝtejoj

de Oldřich Arnošt FISCHER

Parto de prelego por Esperantista Klubo en Brno, la 22-an de februaro 2017

Enkonduko

Paŝtado estas komuna agado de homoj kaj paŝtataj bestoj.

Kiel longe la bestoj la homaron akompanas? Simple dirite: ekde neolitiko. Sovaĝaj antaŭuloj de la nunaj ŝafoj kaj kaproj estis hejmigitaj antaŭ 11 500 jaroj. En la sama tempo alvenis hundoj, kiuj ekhelpis al homoj ne nur ĉasi, sed ankaŭ gardi paŝtatajn bestojn. Bovoj estis hejmigitaj antaŭ 10 000 jaroj kaj ĉevaloj antaŭ 6 000 jaroj. Tial jam en antikva kaj mezepoka literaturo (inkluzive de la Sankta Biblio) kaj en multe da popolaj kantoj oni priskribas la vivon de paŝtistoj.

Nun en Ĉeĥa Respubliko oni plej ofte paŝtas bovojn, ŝafojn, kaprojn kaj ĉevalojn. Por paŝtejoj oni uzas precipe teron, kiu ne estas taŭga por plugado.

Nutraĵoj el celulozo

Paŝtataj bestoj kapablas bone digesti grenan kaj terpoman amelon, kiu estas polisaĥarido, ĉar ili havas enzimon (amilazon), kiu la amelon splitas. Sed plantoj enhavas ankaŭ multe da nedigestebla polimero - celulozo. La celulozo estas longa ĉeno de multe da unuigitaj molekuloj de glukozo. La organismo de bestoj la glukozon bezonas. Sed kruda celulozo estas por mambestoj nedigestebla. Kiel la bestoj povas la celulozon spliti? Paŝtataj bestoj, same kiel la homoj, ne havas propran enzimon (celulazon), kiu kapablas spliti la celulozon. Tial paŝtataj bestoj bezonas helpon de simbiozaj mikroorganismoj, kiuj propran celulazon havas. La simbiozo estas rilato, kiu estas utila por ambaŭ:

- la bestoj preparas el salivitaj kaj remaĉitaj plantoj por la mikroorganismoj taŭgan substraton protektante ilin en sia korpo en idealaj

kondiĉoj (sufiĉa humideco kaj stabila temperaturo de 37-39 °C, kvazaŭ vivantaj inkubatoroj);
- la mikroorganismoj, kiuj enhavas la celulazon, por la bestoj splitas la celulozon.
Remaĉuloj (bovoj, ŝafoj, kaproj k.a.) havas tri antaŭstomakojn (rumenon, centipelion kaj omazon), en kiuj ili preparas miksadon de plantoj por simbiozaj bakterioj (*Ruminococcus spp*., *Fibrobacter succinogenes* k.a.) kaj fungoj, kiuj produktas la celulazon. En 1 ml da rumena fluidaĵo vivas 109-1012 bakteriaj kaj 103 fungaj specioj. Dum paŝtado la remaĉuloj voras grandan amason da plantoj. Kiam ili ripozas, ili regurgitas la plantojn el la antaŭstomako en la buŝon kaj remaĉas la plantojn preparante bonan substraton por simbiozuloj. La remaĉita planta substrato estas denove englutata. Jam en la rumeno el la splitita celulozo per bioĥemiaj reakcioj ekestas volatilaj acidoj (vinagra, propiona kaj butera acidoj), el kiuj la hepato de remaĉuloj preparas grason.
Bakterioj kaj fungoj estas nutraĵo de simbiozaj protozooj (malgrandaj bestetoj), kiuj en sia korpeto kreas proteinojn. En la rumeno de bovoj vivas multaj specioj de protozooj (*Protozoa*, *Ciliata*), kiuj apartenas al la genroj *Entodinium, Ophryoscolex, Eremoplastron, Eudiplodinium, Polyplastron, Isotricha* k.a. Kiam la bovo nutriĝas per la protozooj, ĝi fakte voras viandon, proteinojn. Se simbiozaj bakterioj, fungoj kaj protozooj ne ekzistus, la bovo mortus de malsato. Aliaj herbovoruloj (ekz. ĉevaloj, kunikloj) ne havas antaŭstomakojn, sed havas grandegan dikan inteston kaj cekumon, en kiuj vivas similaj simbiozaj organismoj kiel en la antaŭstomako de la remaĉuloj.
Kiel la bestoj ricevas la simbiozajn organismojn? Patrinoj post nasko lekas siajn idojn transdonante al ili utilajn simbiozajn mikroorganismojn. Ĉe herbovoruloj la mikroorganismoj ege multobliĝas, kiam iliaj idoj, post nutrado per lakto, komencas manĝi plantojn.
Kapro kapablas forvori ĵurnalojn, dokumentojn aŭ bankbiletojn, kies paperoj fakte konsistas el preskaŭ pura celulozo, kaj danke al simbiozaj mikroorganismoj kapablas plene ilin digesti kaj utiligi kiel nutraĵon. Se oni ĉiujn mikroorganismojn en la antaŭstomako de la

kapro mortigus (ekzemple per medikamentoj), la sama kapro mortus pro malsato, eĉ se ĝi vorus la plej bonan herbon aŭ fojnon.

Fekaĵoj de bestoj
La amaso da planta materio, kiun ĉiutage voras remaĉuloj, estas grandega. La rumeno, la unua antaŭstomako, de adolta bovo, havas kapaciton de 200 litroj. Tial ankaŭ la amaso de la fina produkto de la digesto estas grandega. Unu adolta bovo ĉiutage fekas ĉirkaŭ 25 kg da fekaĵoj. Cent adoltaj bovoj ĉiutage fekas ĉirkaŭ 2,5 tunojn da fekaĵoj. Post 100 tagoj la paŝtejo estus kovrita de 250 tunojn da fekaĵoj. Tio signifas, ke unu el la ĉefaj problemoj de paŝtejoj estas la akumulado de fekaĵoj. Bonŝance la fekaĵoj sur paŝtejoj sekiĝas, perdante akvon. Multaj vivantaj organismoj la fekaĵojn forprenas purigante la paŝtejojn.

Konkurso pri fekaĵo
Vizitantoj de fekaĵoj estas diversaj, sed ili ĉiuj havas la saman celon: bone zorgi pri siaj idoj. La fekaĵo (precipe bova) estas signifa fonto de akvo. Ĝi enhavas proteinojn, vitaminojn, enzimojn, iafoje sangon kaj pecetojn da intesta mukozo, polenon, plantajn semojn kaj pecetojn de duondigestitaj plantoj. Tial ĝi estas utila, riĉa kaj valora fonto de nutraĵoj por multaj organismoj.

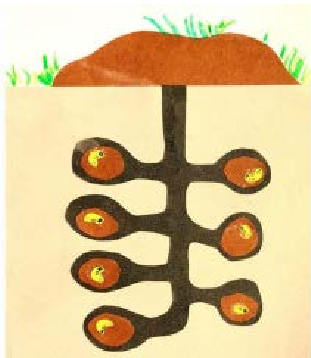
Skaraboj, kiuj evoluas en la fekaĵoj, kapablas flugi. Jam en marto la unuaj skaraboj (ekz. *Aphodius prodromus*) flugas serĉante fekaĵojn. Se la fekaĵo ankoraŭ enhavas multe da fluidaĵo, oni sur ĝi povas observi skarabojn de la familio *Hydrophilidae*. Pli multaj specioj de la familio *Hydrophilidae* vivas en akvo, sed la skaraboj de la genroj *Sphaeridium* (*vd dekstre*), *Pachysternum* k.a. evoluas en fekaĵoj. Nigraj skaraboj rapide kuras kreante koridoretojn en la fekaĵo. Iliaj korpoj estas nemalsekigeblaj, tial la skaraboj ĉiam estas puraj, kvankam ili vivas en fekaĵoj. Sterkoskaraboj el la familioj *Geotrupidae* kaj *Scarabaeidae* estas grandaj kaj fortaj insektoj, kies kapoj, kruroj kaj piedoj kapablas fosi en fekaĵoj kaj tero. Konstrukciistoj de konstruaj

maŝinoj (diversaj dragmaŝinoj, skrapmaŝinoj kaj fosmaŝinoj), kiujn uzadas homoj, vere inspiriĝis de la kruroj de sterkoskaraboj. (La scienca fako, kiu uzas naturajn interesaĵojn por homaj esploroj, nomiĝas bioniko.)

La sterkoskaraboj konkuras klopodante plej bone utiligi trovitajn fekaĵojn por si mem kaj siaj idoj. Ili uzas tri strategiojn de preparado de la fekaĵoj por siaj larvoj:

1. La plej simpla strategio estas metado de ovetoj rekte en la fekaĵon. Larvoj de tiuj ĉi specioj (el la genro *Aphodius*) havas formon de la litero C kaj similas al larvoj de majskarabo (*Melolontha* spp.). En la fekaĵo ĉiu larvo evoluas en sia propra ĉambreto. En Ĉeĥa Respubliko troviĝas pli ol 100 specioj de la genro *Aphodius* (*dekstre: A. scrutator*).

2. Sterkoskaraboj de la familioj *Geotrupidae* (genroj *Geotrupes, Anoplotrupes*) kaj kelkaj skaraboj de la familio *Scarabaeidae* (precipe el la genro *Onthophagus*) fosas profundajn (eĉ duonmetrajn) minojn sub la fekaĵo kaj alportas tien pecetojn da fekaĵo. El vertikalaj minoj en ĉiun direkton disiras horizontalaj koridoretoj. En la fino de ĉiu koridoreto estas ĉambreto kun fekaĵo, kies amaso sufiĉas por evoluo de unu larvo. 3. Kelkaj sterkoskaraboj el la familio *Scarabaeidae* (ekz. *Sisyphus schaefferi*) formas globetojn da fekaĵoj kaj rulas ilin en taŭgajn lokojn, kie ili tiujn enfosas sub la teron. Inter la rulantaj sterkoskaraboj estas unuopuloj, kiuj ŝtelas globetojn de aliaj, laboreme rulantaj sterkoskaraboj.



Nesta parazitismo de kukolaj sterkoskarabaj specioj

Inter la sterkoskaraboj estas ankaŭ kukolaj specioj, kiuj nek laboras, nek preparas proprajn nestojn por siaj larvoj, sed nur atendas proksime de fositaj minoj, kiujn faris laborantaj sterkoskarabaj

specioj. En taŭga momento femalo de kukola specio rapide metas siajn ovetojn en fremdajn minojn kaj koridorojn. Larvoj de tiuj ĉi kukolaj sterkoskaraboj poste evoluas kune kun aŭ anstataŭ larvoj de laborantaj sterkoskaraboj, kiuj konstruis la neston.

Sterkoskaraboj en religio kaj kulturo

En la antikva Egiptio la sterkoskaraboj estis adorataj kiel sanktaj bestoj. Mumioj de faraonoj kaj riĉuloj havis anstataŭ sia propra koro statueton de la sterkoskarabo, ekz. *Scarabeus sacer*. Kial egiptoj tiel adoris la sterkoskarabojn? Pro tio, ke la sterkoskaraboj rapide forprenas fekaĵojn? Aŭ pro tio, ke egiptoj sciis la evoluon kaj metamorfozon de la sterkoskaraboj kaj admiris, kiel el ŝajne „morta” krizalido ekestas vivanta (adolta) sterkoskarabo? Verŝajne ili kredis, ke ankaŭ mortinto iam povos reviviĝi same kiel la sterkoskarabo reviviĝas el la krizalido. Kiu scias?

Homoj, kiuj sensence kolektas propraĵon, estas ofte komparataj kun sterkoskaraboj, kiuj rulas globetojn da fekaĵo. La fratoj Čapek en la dramo „El la vivoj de insektoj” (ĉeĥe „Ze života hmyzu”) karikaturis homajn avarulojn kiel sterkoskarabojn.

Rabaj skaraboj vizitantaj la fekaĵojn

Inter la skaraboj ekzistas rabaj specioj, kiuj kaptas kaj voras aliajn insektojn, precipe larvojn de muŝoj. La fekaĵojn ofte vizitadas rabaj bestoj de la familioj *Histeridae* (*vd dekstre*) kaj *Staphylinidae*. Ili estas tre utilaj, ĉar ili mortigas multajn evoluajn stadiojn de muŝoj.

Aliaj vizitantoj de la fekaĵoj

En la fekaĵoj oni povas trovi bestojn, kiuj ne estas insektoj. Precipe en malnova fekaĵo troviĝas kilopodoj (*Diplopoda*), oniscideojn (*Oniscidea*), araneojn (*Araneae*), akarojn (*Akari*) kaj vermojn (*Oligochaeta*, *Lumbricidae*). La evoluo de insektoj povas esti influata de medikamentoj, kiuj estis uzataj por kuracado de paŝtataj bestoj. Medikamentoj uzitaj kontraŭ intestaj parazitoj (parazitaj vermoj, kokcidioj) estas ellasitaj en fekaĵoj.

Evoluo de muŝoj en fekaĵoj

Kelkaj specioj de muŝoj (ekz. el la familioj *Anthomyiidae*, *Fanniidae* kaj *Muscidae*), kies larvoj evoluas en fekaĵoj, lekas larmojn kaj ŝviton de bestoj. Tiel ili la bestojn senĉese molestas kaj povas kontaĝi infektajn kaj parazitajn malsanojn. Krom muŝoj la unuaj vizitantoj de fekaĵoj estas papilioj. Ili suĉas fluidaĵojn, kiuj enhavas proteinojn kaj vitaminojn. Tion faras ankaŭ muŝoj de multaj specioj,

ekzemple belaj verdaj muŝoj de la genro *Lucilia* (*vd maldekstre*) kaj muŝoj de la genro *Calliphora* kun blua abdomeno. En la fekaĵoj evoluas larvoj de multaj muŝaj specioj (ekz. el la familioj *Sepsidae*, *Stratiomyidae*, *Syrphidae*, *Drosophilidae*, *Anthomyiidae*, *Fanniidae*, *Muscidae* k. a.). La fekaĵo sekiĝas, rapide perdante akvon. Ĝia ĥemia konsisto tagon post tago ŝanĝiĝas.

Tial larvoj de muŝoj devas hasti, por sukcese fini sian evoluon. Iliaj korpoj estas senkruraj – en la fekaĵo kruroj ne necesas. Ili ne havas okulojn – en la fekaĵo estas mallumo. Iliaj buŝaj aparatoj estas reduktitaj – larvoj de muŝoj havas anstataŭ makzeloj nur ĥitinajn hoketojn. Ili nur voras kaj kreskas. Dum la evoluo ili kelkfoje ŝanĝas haŭton. La lasta ŝanĝo okazas ekster la fekaĵo. La larvo restos en la malnova haŭto, kie ĝi krizalidiĝas. La lasta malnova haŭto (pupario) protektas la krizalidon. Dum la evoluo muŝaj larvoj vivas en grupoj. Ili devas batali kontraŭ konkurantaj mikroorganismoj, tial ili produktas ĥemiajn substancojn (mirabilicidojn, kiuj en eksperimentoj neniigis la bakterion *Proteus mirabilis*) kaj funkcias same kiel antibiotikoj. Se larvoj estas kune, koncentrado de la mirabilicidoj estas sufiĉe alta, por malpermesi al la mikroorganismoj rapide multobliĝi.

La muŝoj, kiuj vizitadas fekaĵojn, kaj poste havas kontakton kun homoj kaj iliaj manĝaĵoj, povas kontaĝi infektajn kaj parazitajn malsanojn.

Atakoj de dipteraj insektoj

Bestoj estas ofte atakataj de flugantaj insektoj. Kelkaj specioj de muŝoj de la familioj *Anthomyiidae*, *Fanniidae* kaj *Muscidae* lekas ŝviton kaj larmojn de bestoj. Ili ne pikas, sed havas specialajn brosetojn sur la tibioj. Dum la lekado de larmoj ili intence iritas la konjunktivon de la okulo, por ke la besto pli multe larmu. Tiuj muŝoj povas kontaĝi tre danĝeran okulan malsanon, infektan bovan keratokonjunktivon. La kaŭzo de la malsano (popole nomata „rozkolora okulo”) estas bakterioj *Moraxella bovis* kaj *M. bovoculi*. La bakterioj kaŭzas keratiton de la okula korneo kaj fine blindecon de la besto. Malsanaj bestoj devas esti mortigitaj kaj neniigitaj. Krom tio la muŝoj peras larvojn de parazitaj vermoj de la genro *Thelazia*, kiuj parazitas en okuloj (*Thelazia rhodesi, Th. gulosa* kaj *Th. skrjabini*), larvojn de parazitaj vermoj de la genro *Parafilaria*, kiuj parazitas sub la haŭto, kaj larvojn de parazitaj vermoj de la genroj *Habronema* kaj *Draschia*, kiuj parazitas en la stomako (kaŭzante stomakajn ulcerojn), sub la haŭto kaj en la okuloj.

Pikantaj muŝoj *Stomoxys calcitrans* (*vd sube*), *Haematobia irritans, H. titillans* kaj *Haematobosca stimulans*, kuloj (*Culicidae*) kaj simulioj (*Simuliidae*) maltrankviligas bestojn kaj kapablas kontaĝi sangajn malsanojn. Simulioj krom tio kontaĝas larvojn de parazitaj vermoj de la genro *Onchocerca*, kiuj parazitas sub la haŭto. Kuletoj de la familio *Ceratopogonidae* (la genro *Culicoides*) kapablas kontaĝi ŝafan kataran febron. La kaŭzo de la malsano estas viruso, simptomoj estas alta febro, pneŭmonio kaj morto. Sufokiĝanta besto antaŭ la morto elbuŝigas sian bluan langon, tial ŝafa katara febro estas popole nomata „blua lango”.

Tabanoj (*Tabanidae*) estas muŝoj, kiuj tranĉas la haŭton de bestoj, precipe sur la ventro kaj en la ĉirkaŭaĵo de la mamo, lekante sangon. Ili povas kontaĝi tularemion kaj sangajn virusajn kaj parazitajn malsanojn.

Aliaj muŝoj estas rabaj. Iliaj larvoj kaptas kaj voras larvojn de aliaj muŝoj. Fekaĵa muŝo *Scathophaga stercoraria* metas ovetojn en paroj: verda femalo metas ovetojn en la suban randon de la fekaĵo kaj flava, harita masklo gardas ŝin forpelante konkurantajn muŝojn. Ankaŭ larvoj de kelkaj specioj de tabanoj (*Tabanidae*) kaj viand-muŝoj (*Sarcophagidae*) (*vd mal-dekstre*) estas rabaj kaj voras lar-vojn de aliaj muŝoj en la fekaĵoj.

Ojstroj estas muŝoj, kiuj apartenas al tri familioj: *Gasterophilidae*, *Oestridae* kaj *Hypodermatidae*. Ili estas bonegaj flugantoj. Adoltaj ojstroj havas reduktitatan buŝan aparaton. Femaloj de ojstroj de la familio *Gasterophilidae* metas oveton sur herbojn aŭ la haŭton de bestoj. Larvoj parazitas en la ezofago, stomako kaj intestoj de herbovoruloj. Femaloj de ojstroj de la familio *Oestridae* ne metas ovetojn, sed el proksimeco flugante enŝprucigas vivantajn larvojn en la nazon de ŝafoj (*Oestrus ovis*) kaj ĉevaloj (*Rhinoestrus purpureus*). La larvoj evoluas en nazaj kaj nazflankaj kavoj kaj povas penetri eĉ en la cerbon.

Femaloj de ojstroj de la familio *Hypodermatidae* metas ovetojn sur la haŭton de la kruroj kaj ventro. Larvoj penetras la haŭton, parazitas subhaŭte kaj travintras (larvoj de la specio *Hypoderma bovis* travintras en la kanalo de la vertebra kolumno, larvoj de *H. lineatum* travintras en la ezofago de la besto). Somere la larvoj finas la larvan evoluon, eliras tra la haŭton sur la dorso, kaj falas sur la teron. En la tero ili krizalidiĝas. Bestoj bonege ekscias, ke ilin atakas ojstro (laŭ zumo), kaj panike fuĝas, por ke la femalo de la ojstro ne povu sur ilin meti ovetojn aŭ enŝprucigi larvojn en la nazon.

Interesa muŝo el la familio *Hippoboscidae* estas *Melophagus ovinus*. La muŝo ne havas flugilojn. Femalo ne metas ovetojn, sed portas unu oveton kaj poste elkovitan larvon en sia utero. Kiam la larvo estas

granda, ĝi forlasas sian patrinon kaj post 4-6 horoj krizalidiĝas en ŝafa lano. Nova melofago vivas sur la sama ŝafo suĉante sangon.
Alia membro el la sama familio, *Hippobosca equina*, kapablas flugi kaj suĉas sangon de ĉevaloj.

Formikoj kiel interaj gastigantoj de la trematodo *Dicrocoelium dendriticum*

Precipe en regionoj, kie troviĝas multaj helikoj, oni povas observi formikojn, kiuj eksidis sur herbaj kulmoj kaj ekmordis tie. Sanaj formikoj neniam tiel kondutas. Kial ili tion faras? En la galveziko kaj galdukto de herbivoruloj (ekz. bovoj, ŝafoj, kaproj, cervoj, kapreoloj k.a.) parazitas vermo, trematodo *Dicrocoelium dendriticum*. La trematodo ne estas granda, nur 6-10 mm longa kaj 1,5-2,5 mm larĝa, sed kapablas kaŭzi kronikan malsanon de hepato. Malgrandaj ovetoj (36-45 × 20-30 µm), brunaj kun fermodisketo, estas ellasataj en fekaĵoj. En la oveto estas la unua larva stadio de la trematodo (miracidio). Plimulte el niaj moluskoj voras fekaĵojn de bestoj. Precipe helikoj de la genroj *Helicella, Xerolenta, Fruticicola, Monacha* kaj *Cepaea* voras fekaĵojn kun ovetoj de *D. dendriticum*. La miracidioj evoluas en la hepatopankreato de la heliko, kie ili multobliĝas (du stadioj de sporocistoj). Post 3-6 monatoj evoluas el la sporocistoj la 4-aj larvaj stadioj (cerkarioj), kaj eniras la mantelan kavon de la heliko. Tie ili kovriĝas per muko kaj forlasas la helikon kiel mukaj globetoj, kiuj kuŝas sur plantoj. La globetoj enhavas po 200-400 cerkarioj. Formikoj de la genro *Formica* voras la globetojn (*vd dekstre*). Plimultaj cerkarioj migras en la abdomenon de la formiko, kie ili elŝeliĝas (metacerkarioj). Du aŭ tri cerkarioj migras en la kapon de la formiko, kie ili influas ĝiajn nervajn gangliojn. Ili vere ŝanĝas la konduton de la formiko. La formiko sub la influo de la cerkarioj fariĝas roboto, kies unusola celo estas infekti herbovorulojn per metacerkarioj. Tial la formiko, kies abdomeno enhavas metacerkariojn, grimpas sur la pinton de herbero, kie ĝi ekmordas la

kulmon kaj sidas dum tuta tago. Nur vespere la cerkarioj permesas al la mizera formiko iri hejmen tranokti, sed matene la formiko denove grimpas sur herboj. Paŝtiĝantaj bestoj voras herbojn kun formikoj kaj infektiĝas de metacerkarioj. En la hepato de la besto evoluas adolta trematodo *D. dendriticum*.
Paŝtejoj estas interesaj lokoj, kie oni povas observi stepajn insektojn, ekz. grilojn, mantojn, tetigoniedojn kaj akridojn. Insektoj de paŝtejoj estas studindaj, observindaj kaj fotindaj.

Artikolo de nia franca LR

de Thomas LARGER (Francio)

Tiu ĉi artikoleto ne temas precipe pri la Esperanto-movado aŭ pri vegetarismo, sed ĝuste pro tio mi pensas ke estas interese paroli pri tio kio okazis de la 6-a (je la 8-a horo) ĝis la 9-a de aŭgusto (je la 11-a horo) ĉi-jare, kaj montri kiel Esperanto vere estas filtrilo, kiu kreas pontojn, ne nur inter homoj, sed ankaŭ inter valoroj kaj gravaj temoj. Mi emis delonge sekvi faston tiujn tagojn, okaze de la rememoro de la atombomboj, kiuj bedaŭrinde trafis la urbojn Hiroŝimo kaj Nagasako en 1945…

Do mi prenis informojn kaj malkovris ke grupo faros tian kontraŭnuklean faston, por peti abolon de tiaj monstraj nukleaj armiloj, ne for de la milita bazo „Île-Longue" (Longa-Insulo) ĉe la urbo „Crozon" en norda Bretonio, kie ĝuste troviĝas francaj nukleaj submarŝipoj… En tiu danĝerema mondo, ekzemple kun vortbataloj inter Usono kaj Nord-Koreujo, tiu temo ŝajnas al mi ĉiam pli grava! La 7-an de julio 122 landoj de Unuiĝintaj Nacioj alprenis leĝon ĝuste kontraŭ tiaj armiloj… Sed ne tiuj landoj, kiuj jam tiun teĥnologion havas ! ☹

Foto post fasto inter samideanoj

Nu, mi veturis tien kaj, de kiam mi aliĝis al ili, mi sentis ke amikojn atingis mi. Fakte, tre interesaj homoj ĉeestis, malgraŭ tiu bedaŭro ke nur helpe de du manoj ni povis nin nombri… Mi kredas ke ĉiuj jam aŭdis pri Esperanto, kaj inter ili, du estis de longatempe esperantistoj KAJ veganoj! Nome, estis Nikol', kiu estas veganino kaj delonge TEVA-anino, kaj Yann-Fañch („Johan'-Fanĉjo"), kiu estas frukt-vegetarano („fruktarano").

Mi ne multe vidis tiun grupeton, ĉar fakte mi devis labori, sed la unuan kaj lastan tagojn ni societumis, kaj tiujn momentojn mi longe havos en memoro! Pri la fasto kaj la eventoj, ni malfermis tiujn laboremajn tagojn interalie per legadoj kaj marŝado („marŝo por paco") al la supro de la tie konata monteto „Menez-Hom" („monteto de l' valo" en la bretona), informis preterpasantojn per flugfolioj pri la danĝero de nukleaj armiloj... Tiujn tagojn oni dediĉis al nia grupo budon antaŭ biologia provizejo, meze de l' urbo! La lastan tagon ni preparis kaj dividis supon por oficiale ĉesigi nian faston…

Miaflanke mi denove lernis, inter aliaj aferoj pri fruktoj, vitaminoj, nuksoj… kaj miaj geamikoj aliĝis al nia asocio, kiujn ili fakte jam konis… Do unufoje en mia viv' mi povis fari mian laboron kiel „LR" ☺; kaj mi ne dubas, ke venontan jaron ni tiuokaze revidos nin!

Maria GĂITAN (*)

LA ABELO

(elrumanigis Luiza CAROL)

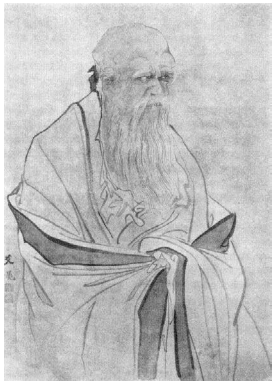
Ekscitita
de la robiniaj kaj tiliaj floroj
pere de ties bonodoraj dolĉaj tentaĵoj,
ŝi flustre zumas…

Estas mezo de somero,
kaj ŝia delikata korpo portas
orajn polverojn al la abelejo,
kie aliaj fratin-abeloj laboregas.

Neniu
instigas ŝin.
Neniu
petas ŝin fari ion ajn.
La abelo
respektas sian vivocelon,
ŝi faras… nur…
MIELON…

Mi rigardas ŝin konsternite
kaj admonas min.
Malfacilas kompari sin mem…
kun abelo.

(*) Maria GĂITAN estas rumanlingva verkistino, kiu fariĝos 90-jaraĝa meze de la somero de 2018. Ŝi naskiĝis en rumana vilaĝo de la iama Besarabio (nun Moldavio), junaĝe enmigris en Rumanion kie ŝi studis pedagogion kaj literaturon (en Bukareŝto). Ŝi edziniĝis kaj enmigris kun sia edzo en Israelon, kie ŝi nun loĝas. Ŝi aŭtoris multajn poemarojn kaj novelarojn kaj verkis scenarojn por animaciaj porinfanaj filmoj. Granda parto el ŝiaj verkoj adresiĝas al etaj infanoj. Ŝi ricevis multajn literaturajn premiojn.



Imaga portreto pri Laozio („La Maljunulo”). Lignogravuraĵo. [Laŭ Esperanta Vikipedio.]

Luiza CAROL

LA PLEJ GRAVA LIBRO

Tiu ĉi historio okazis en la komenco de la dudeka jarcento.

D-ro Printempo estis tre maljuna kuracisto, kiu vivis en bela urbo de Ĉinio. Li estis spertulo pri dietiko kaj akupunkturo. Ekde kiam li pensiiĝis, li ne plu vizitis pacientojn. Liaj eksaj lernantoj, kiuj intertempe fariĝis junaj kuracistoj, ofte vizitis lin por ricevi utilajn konsilojn, pruntepreni librojn aŭ simple babili kun la saĝa amikema maljunulo. Kelkfoje, tiuj junuloj rakontis al li pri tre novaj kuracmetodoj kaj ankaŭ alportis al li novajn librojn, ĉar d-ro Printempo estis ĉiam scivola pri novaĵoj. Pli kaj pli ofte, d-ro Printempo mem bezonis akupunkturan terapion. Liaj eksaj lernantoj tre bonvole helpis lin pri tio; ili ĝojis pruvi tiamaniere siajn amon kaj dankemon.

Ne nur kuracistoj vizitis lin. Li havis multajn familianojn kaj geamikojn, kiuj profitis pro liaj spertoj kiam li estis juna, kaj nun ĉirkaŭis lin ame kaj respektoplene. Ofte ili kantis por li malnovajn kantojn, kiujn d-ro Printempo amis, kaj ili akompanis sin per muzikinstrumentoj. Inter liaj geamikoj troviĝis multaj eksterlandanoj, ĉar en sia juneco d-ro Printempo vojaĝis multe, gastis kaj ankaŭ gastigis multe. Krom la ĉinan, kiu estis lia denaska lingvo, li scipovis ankoraŭ kelkajn etnajn lingvojn plus Esperanton, tial li korespondadis en kelkaj lingvoj kaj ankaŭ kolektis librojn en kelkaj lingvoj. Krom fakajn librojn pri medicino, li havis beletraĵojn el la tuta mondo, librojn pri diversaj religioj kaj filozofioj, pri vegetara kuirado, muziko, pentroarto, fizikaj ekzercoj k.a. En preskaŭ ĉiuj libroj troviĝis etaj paperoj, enhavantaj notojn kaj komentojn fare de la doktoro mem aŭ de aliaj legintoj. Kaj en multaj libroj troviĝis ankaŭ belaj legosignoj, broditaj aŭ pentritaj. Kelkajn el ili pentris la doktoro mem, en sia junaĝo. Multajn librojn li ricevis de geamikoj, kiuj skribis belajn dediĉojn sur la unuan paĝon. Kelkajn librojn havis du aŭ eĉ tri dediĉojn, ĉar li ricevis ilin de geamikoj kiuj siavice ricevis ilin de siaj geamikoj. Parton el la libroj li heredis de siaj gepatroj aŭ de siaj pli maljunaj gefratoj. Tiuj libroj havis dediĉojn adresitajn al liaj parencoj, subskribitajn de ties geamikoj, kiujn li ne ĉiam konis. Tutan historion pri amo kaj amikeco entenis lia libraro…

Sed la tempo pasis. Iom post iom, d-ro Printempo malfortiĝis. Li preskaŭ neniam suferis pri doloroj, ĉar liaj junaj kolegoj bonege zorgis pri tio. Tamen li bezonis pli kaj pli multan ripozon kaj silenton. Li jam akceptis nur malmultajn gastojn, pli kaj pli malofte. Li ne plu pruntedonis librojn; li donacis ilin al tiuj, kiujn li amis. Li pasigis multan tempon sola, trafoliumante siajn karajn librojn antaŭ ol donaci ilin. Li skribis sur la unuajn paĝojn varmajn kortuŝajn dediĉojn (ofte aldonatajn al antaŭaj malnovaj dediĉoj) kaj ame donacis siajn librojn unu post la alia. La librobretaroj pli kaj pli malpleniĝis, kaj la librojn anstataŭis florpotoj. D-ro Printempo ne emis admiri florojn senigitajn de radikoj kaj velkantajn en vazoj. Li preferis potojn kun bona grundo, en kiuj liaj plantoj kreskis kaj

ekfloris, vivante tiom longe kiom eblis. Tiuj plantoj ĝuis la sunon enirantan la ĉambron tra grandaj fenestroj, kaj dum someraj tagmezoj, kiam la lumo iĝis troa, delikataj kurtenoj protektis ilin.

Post kiam neniu libro troviĝis sur la bretaroj, d-ro Printempo komencis pasigi longan tempon meditante inter siaj floroj pri la homoj kaj la libroj kiujn li amis en sia vivo. Iamaj amikoj kaj libroj ofte eniris liajn sonĝojn, dum la pli kaj pli multaj horoj kiujn li pasigis dormante. Unu nokton, aperis en lia sonĝo tiu fascina ĉina poeto kaj filozofo, vaste konata en la tuta mondo laŭ sia kromnomo: La Maljunulo. En la sonĝo, La Maljunulo ŝajnis la spegula bildo de la doktoro. Li ridetis afable kaj etendis la manon al la doktoro.

„Ne timu," – diris La Maljunulo – „eĉ mil-kilometra vojaĝo komenciĝas per unu nura paŝo."

La doktoro vekiĝis kun profunda emocio. Li parkerigis tiujn famajn vortojn de La Maljunulo en sia infanaĝo, sed nun la samaj vortoj akiris pli profundan signifon por li. Longtempe li meditis pri tiu sonĝo. Fin-fine li serĉis en sia ŝranko malnovan kartonan skatolon. Tie, inter malnovegaj fotoj kaj desegnoj, troviĝis flava eluzita libro. D-ro Printempo estis ĉirkaŭ kvin-jaraĝa, kiam li ricevis de sia patro tiun libron. Nun li malfermis ĝin per tremantaj manoj. Sur la unua paĝo videblis la vortoj, kiujn lia patro skribis tiam: „Tiu ĉi estas la plej grava libro de via vivo". Inter la bildoplenaj paĝoj, la doktoro trovis kartonan legosignon, sur kiun li mem desegnis floreton iam, per sia mallerta mano de eta infano. Sur la dorsa flanko, la legosigno blankis, kvazaŭ ĝi atendus ke oni aldonu al ĝi ion.

D-ro Printempo aliris sian skribotablon kaj kaligrafiis per peniko sur la blankan flankon de la legosigno, la faman aforismon de La Maljunulo: „Mil-kilometra vojaĝo komenciĝas per unu nura paŝo." Longtempe li trafoliumis la karan libron. Poste li enmetis la legosignon en ĝin kaj lasis ĝin sur la skribotablo.

Tiuvespere, La Maljunulo denove vizitis lin en sonĝo kaj denove etendis al li la manon. Kuraĝe, scivole, trankvile, serene, d-ro Printempo faris la unuan paŝon sur la nova nekonata nebula vojo.

Post tiu sonĝo, la doktoro neniam vekiĝis. La sekvan tagon, kiam la gefiloj de d-ro Printempo eniris la floroplenan ĉambron, nur unu libro troviĝis tie, sur la skribotablo. Ĝi estis la unua ABC-libro de ilia patro.

TEVA en la Movada Foiro 2017

de Filomena CANZANO (Italio)

Sabate, la 22-an de julio, en la sufiĉe granda spaco antaŭ la ĉefa konstruaĵo de la Hankuk-Universitato pri Fremdaj Studoj (HUFS), kie okazis la 102-a Universala Kongreso de Esperanto, ĉirkaŭ 80 asocioj prezentis sin kaj siajn agadojn. Dum la somero, la vetero en Seulo estas varma, humida kaj tiom pluva, ke du trionoj el la jara pluvo okazas en tiu ĉi sezono. Ankaŭ dum la UK estis same, estis plej multenombraj la grizaj kaj la nubaj ĉieloj, kaj ankaŭ la pluvegoj aperis ne multe bonvenaj; la suno preskaŭ ne aperis. Kaj do, kial plani la Movada Foiro ekstere? Esperantistoj esperas, ĉiam plenplenaj de entuziasmo. Kaj tiu ekscito, tiu ardo, estis rekompencita, estis premiita.

Tuta plaĉa vetero dum la Movada Foiro! Budoj, koloritaj per afiŝoj kaj flagoj, prezentis, kun multa aŭ malmulta reklammaterialo, iniciatojn de la multaj ĉeestantaj asocioj kaj scivolemaj samideanoj, kiuj transiris de unu flanko al alia, rigardis, legis, prenis, remetis sur la benkon informilojn, faldfoliojn kaj fotojn.

Ĉu TEVA havis sian budon?
La ĝenerala sekretario, Paola Giommoni, petis min zorgi pri la spaco de TEVA, sed la materialon pri TEVA mi tute ne havis, pro la malfrua sendo aŭ ne-eblo sendi ĝustatempe de la Flandra Esperanto-Ligo. Do? Bonŝance mi kunportis miajn pli-malpli malnovajn revuojn de Esperantista Vegetarano kaj aliajn materialojn kaj…ĉio okazis bone!!!!

Samideano aliĝis, kaj ankaŭ multaj homoj petis informojn pri vegana kaj vegetarana vivo; multaj demandis kie oni povas manĝi vegetare en Seulo. Verdire, por veganoj kaj vegetaranoj ne estis tre facile manĝi. En la ĉirkaŭaĵo de la kongresejo estis multaj restoracioj por studentoj, sed bedaŭrinde prezentis kelkaj nur kokaĵon kaj kelkaj nur fiŝosupon. En la universitata manĝejo, la pladoj nur malofte estis por veganoj kaj vegetaranoj.

La „Kandellumo Verda”, la kongresa kuriero, je la 2-a paĝo inter la anoncoj, sciigis ke ĝi ne funkcias sabate vespere kaj dimanĉe, kaj la LKK antaŭmendis 300 porciojn por vespermanĝo (bovaĵo), 500 porciojn por tagmanĝo (kokaĵo), 400 porciojn por vespermanĝo (*seolleongtang*, bovosta supo). ☹?
En Koreio iam oni ne manĝis viandon, nur riĉuloj de tempo al tempo. Viando estis multekosta, ĉar nur importita. Nun ekzistas multaj firmaoj kiuj importas viandon, kaj pro tio viando estas pli malmultekosta, dum kaj koreoj samtempe iĝis pli riĉaj kaj viando estas manĝata ankaŭ kiel simbolo de riĉeco.
Mi ne scias ĉu tio estas vera aŭ ne. Tion oni diris al mi.

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20 eŭroj, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5 eŭrojn. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kiel?

Oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro. Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton. Vi povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. Eblas sendi TEVA-kotizon ankaŭ per PayPal, informojn petu de nia Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto kaj al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2017

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Irlando
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	Germanio
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Hungario
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Paola GIOMMONI (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	Italio

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE heidi.goes@gmail.com	België – Belgique
BRAZILO	S-ano Ivan Eidt COLLING, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
ĈINIO	S-ano Liang Ziming, Direktoro de Haiming-Instituto, No.902 in building A4, fenghuang-ling-lu CN-530000 Nanning, Guangxi, 470201831@qq.com	中华人民共和国
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	Magyarország
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	Eire - Ireland
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POBox 1083, IL-2910902 KIRIAT-YAM luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, chamberline47@gmail.com	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK moerbeekr@gmail.com	Nederland
POLLANDO	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL 20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6, RO-400310 CLUJ-NAPOCA jjjusi@gmail.com	România
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 ZÜRICH eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA)
ĉe: **Paola GIOMMONI, Via Ugo Foscolo 22 IT-52100 AREZZO, Italio.**
Telefono: +39 0575 900840. **E-poŝto: giommpax@alice.it aŭ teva@ivu.org**
Nia retejo: www.vegetarismo.info.